LIMA, LUNES 21 DE ABRIL DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21363 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay



ojo
S/ 1.20

HOY GRATIS entregamos otra megalámina con los consejos del Dr. Pérez-Albela

TÉCNICAS PARA EVITAR LA LUMBALGIA

POLICIAL pág. 6

POLICÍA ALLANA DISCOTECA

EN SAN MARTÍN DE PORRES DONDE COORDINABAN EXTORSIONES Y ASESINATOS

GOLPE A "LOS ZOMBIES" EN BÚNKER

TAMBIÉN SERÁN INVESTIGADOS POR EXPLOTACIÓN SEXUAL

- **CAYERON 24 PERUANOS Y 15 VENEZOLANOS,** ENTRE HOMBRES Y MUJERES

- **TENDRÍAN VÍNCULOS** CON LA ORGANIZACIÓN CRIMINAL "TREN DE ARAGUA"

CAMBIO DE DÓLAR
Compra: S/3.72
Venta: S/3.75

CAMBIO DE EURO
Compra: S/4.20
Venta: S/4.23

Zambrano y Enrique listos para jugar mañana partido por Copa Libertadores

CRACK pág. 14

ALIANZA CON TODO ANTE TALLERES

"NOVIA DEL MUNDIAL" CUADRA A MARTÍNEZ

Larissa Riquelme amenaza con denunciarlo por decir que salió con ella

OJOSHOW pág. 17



EDITORA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que al dar asilo a Nadine Heredia en Brasil, el presidente Lula cometió un acto de corrupción?

SÍ 84% — NO 16%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree que Dina Boluarte y Luiz Inácio Lula da Silva están de acuerdo para proteger a Nadine Heredia?

X TWITTER

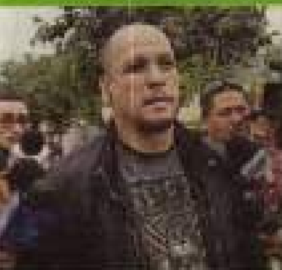
DELIA MUÑOZ
Jurista y catedrática
X: @deliamunozym

"El uso de la potestad de calificar la procedencia del asilo en forma amplia (como hizo Brasil con Nadine Heredia) está siendo cuestionada por Ecuador, ante la Corte Internacional de Justicia, en la demanda presentada contra México por uso indebido e ilegal de asilo vulnerando convenciones y acuerdos internacionales".

LA CRUDA REALIDAD

CAOS POR OBRAS EN LIMA NORTE

Desde hace varios meses se realiza la reconstrucción de la avenida Túpac Amaru, en Comas, y cada vez se cierran más tramos perjudicando a los miles de transportistas y pasajeros que a diario circulan por esta vía. Además, esta situación perjudica a los comercios que se ubican en esta vía y a los vecinos que deben soportar el caos vehicular, la bulla y el polvo que levantan los carros. A estas alturas ya es tiempo que se reabran algunos tramos pero nada de ello ha sucedido. En los últimos días, en plena Semana Santa y cuando menos vehículos circulaban, se registraron cuellos de botella en el paradero La 50, porque todas las unidades vehiculares, incluidos los buses alimentadores del Metropolitano, deben usar desvíos para avanzar hacia el norte y sur. Con este panorama, estimamos que hoy será peor la situación, por lo que se hace necesaria mayor presencia policial y de agentes municipales para dirigir el tránsito en la zona.



ALERTAN QUE ILAN HEREDIA ESTARÍA EN SUELO BRASILEÑO

HERMANO DE LA PRÓFUGA LE HABRÍA SEGUIDO LOS PASOS

El prófugo Ilan Heredia, hermano de la ex primera dama Nadine Heredia y como ella condenado por lavado de activos, habría huido a Brasil como la esposa de Ollanta Humala. La sospecha es que el "cajero del humalismo" también está en Brasil, "nuevo destino de condenados por corrupción" desde el asilo concedido por el presidente Luiz Inácio Lula da Silva a Nadine Heredia, "a quien envió a recoger en un avión de la Fuerza Aérea Brasileña", indicó el Diário do Poder.

BRASIL PONE CANDADO AL ASILO DE NADINE HEREDIA

Canciller mintió y no será extraditada

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El ministro de Relaciones Exteriores, Elmer Schialer, no dijo la verdad al referirse a una posible extradición de la prófuga ex primera dama Nadine Heredia, porque su condición de asilada por cuestiones humanitarias es una traba infranqueable para traerla al Perú.

El abogado experto en temas de extradición Vladimir Padilla señaló que "no se dará" la extradición de Heredia para que cumpla sus 15 años de prisión por lavado de activos al recibir aportes de Venezuela y Odebrecht (Brasil) en las campañas electorales del Partido Nacionalista en 2006 y 2011, respectivamente.

En Exitosa, descartó que proceda una solicitud para extraditar a Heredia de Brasil porque el Gobierno de Luis Inácio Lula da Silva considera que la esposa de Ollanta Humala es una "perseguida política". En esa condición, la extradición se complica sobremanera, aseveró.

OJO AL DATO

"Quien está otorgando el asilo diplomático a Nadine Heredia, Lula, es uno de los cómplices del delito", destacó Gattas Abugattás.

ELMER SCHIALER

NADA. A la esa emisora, el penalista James Rodríguez, experto en temas de extradición, recalcó que el canciller falla al afirmar que se podrá pedir extraditar a Heredia.

Informó que, por tratado, Brasil no retorna a personas con asilo político, por lo que el canciller Elmer Schialer "faltó a la verdad" al referirse a una posible extradición.

El especialista en Derecho Internacional Gattas Abugattás advirtió en RPP que alegar que dio el asilo "por razones humanitarias", Brasil ya dice en lenguaje diplomático que no extraditará a Heredia bajo ninguna condición.



▪ Prófuga condenada a 15 años de prisión seguirá en Brasil.

FOTONOTICIA

PERÚ PRESENTE EN CITAS DE ECONOMÍA MUNDIAL

El Banco Central de Reserva del Perú, que dirige Julio Velarde, participará en las Reuniones de Primavera del Fondo Monetario Internacional (FMI) y el Banco Mundial (BM) y de encuentros vinculados en Estados Unidos, desde hoy hasta el domingo 27.

FOTO: OJO

Financian a embajador para hacer campaña



▪ Ana Sánchez, candidata el Gobierno, fue canciller durante el humalismo.

La Cancillería autorizó el viaje, en comisión de servicios con gastos pagados, del embajador Jorge Rubio Correa a Chile, Argentina, Uruguay y Paraguay, del 21 al 25 de abril, para acompañar a Ana Sánchez a fin de promover su candidatura a secretaria general adjunta de la OEA para el período 2025-2030.

OJOS&OÍDOS

SESIÓN. Al iniciarse hoy la semana de representación, la Comisión de Transportes y Comunicaciones celebrará una sesión descentralizada en la región Lambayeque, en que se debatirá el predictamen que propone impulsar un Fondo para Transporte Público.

JUSTICIA. En sus 100 días de gestión, la presidenta del Poder Judicial, Janet Tello, quien impulsa el acceso a la justicia, resaltó logros en los jueces itinerantes, la consolidación de orientadoras judiciales y la creación de juzgados de paz.

COMICIOS. El abogado Tomás Alva Villa, especialista en derecho electoral, afirmó que las 43 organizaciones políticas inscritas para los comicios generales del 2026 están obligadas a realizar elecciones internas, caso contrario perderán su inscripción.

HIJO. El economista Hernando de Soto dijo en RPP que no se lamenta de haber llamado "hijo de p..." a Mario Vargas Llosa porque "fue una estrategia que funcionó" para "que no cese el apoyo internacional al Perú" gobernado por Alberto Fujimori.

HABILITARON MÁS CARRILES DE PANAMERICANA SUR HACIA LIMA, MIENTRAS FIELES REZARON Y FUERON A PROCESIÓN

Regreso de playeros fue una odisea

▪ Los peajes fueron lugares donde más pérdida de tiempo padecieron los choferes.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El retorno de las decenas de miles de personas que salieron de Lima para pasar Semana Santa en las playas se convirtió ayer, en Domingo de Resurrección, en un viacrucis por el congestionamiento vehicular, sobre todo en la carretera Panamericana Sur.

Miles de vehículos avanzaron lentamente, con sus ocupantes sufriendo por el calor, desde las playas del sur hacia la capital para retomar hoy con el trabajo y los estudios una vez culminado el feriado largo.


▪ Hermosas alfombras de flores confeccionaron en la Plaza de Armas.

Aunque Rutas de Lima implementó medidas para aligerar el tránsito, ello fue insuficiente en algunos sectores de la Panamericana Sur, donde se formaron cuellos de botella.

Desde la 1 de la tarde y hasta la tarde se habilitó dos carriles adicionales de sur a norte (hacia Lima) entre el kilómetro 50, en La Chutana (San Bartolo) y el kilómetro 11, en el Puente Atocongo (Surco y San Juan de Miraflores).

El cambio de sentido vial, que dejó a vehículos que iban de norte a sur con solo dos de cuatro carriles habituales, alivió el tránsito de quienes llegaba a la capital, a costa que provocar embotellamientos o una circulación muy lenta de vehículos de quienes salían rumbo a ciudades del sur. Muchos se desviaron por la antigua Panamericana Sur para salir de la capital.

En los paraderos de buses interprovinciales de Lima, los pasajes para dejar la ciudad bajaron para acercarse a sus precios normales, sobre todo en la medida que pasaban las horas.

Pasajeros del interior del país comenzaron a llegar en la tarde y se espera que sigan haciéndolo esta noche e incluso hoy por la mañana.

FE. En tanto, iglesias de Lima recibieron ayer la masiva asistencia de fieles que en Domingo de Resurrección rezaron por Jesucristo, el Mesías resucitado, así como por sus familias y que haya seguridad en el país.

Desde las 8 de la noche del sábado hasta la mañana de ayer, devotos de diversas entidades confeccionaron 21 alfombras florales que, en la Plaza de Armas, decoraron el recorrido de la procesión del Señor Resucitado y Nuestra Señora de la Alegría.

ojo al dato

Además del tránsito lento, hubo incidentes como choques entre autos, aunque sin heridos al cierre de esta edición.

4000 VEHÍCULOS

Por hora circularon en un momento por la Panamericana Sur en la capital.

AL GRANO



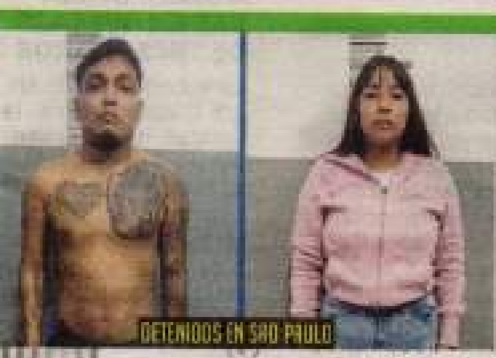
BUSCA A SU HIJA DESAPARECIDA AL IR AL COLEGIO

Enrique Ynguanze busca a su hija Mayara Valentina Ynguanze Luque (15), desaparecida el miércoles 16 de abril, cuando iba de su casa, en San Juan de Miraflores, a su colegio Emilio Soyer Cavero, en Chorrillos. Se le vio con una extranjera en una tienda. Información al 900472760.



MUJER MUERE AL EXPLOTAR BALÓN DEJADO EN SU CASA

Cinco personas resultaron heridas y Nelly Olaya Cruz murió al explotar un balón de gas y dinamitas dejados encendidos la madrugada de ayer en la puerta de su casa del Barrio El Progreso de Tumbes. Ella falleció cuando intentaba apagar el fuego. Creen que el objetivo era el hijo de la mujer, Idair Infante "La Abuela".


DETENIDOS EN SAO PAULO

HAMPÓN PERUANO SE DEDICA A SECUESTROS Y A VENDER DROGA

NARCAZOS PROTEGEN AL "MONSTRUO" EN SAO PAULO

El peruano Erick Moreno Hernández "El Monstruo", uno de los criminales más buscados del Perú, se refugió en São Paulo bajo la protección directa del Primer Comando de la Capital (PCC), la organización criminal más poderosa de Brasil. Así lo reveló a "Domingo al Día" el periodista brasileño Lucas Martins, al señalar que el hampón que fugó del Perú ha venido negociando activamente cargamentos de droga, ejecutando secuestros y coordinando actos violentos desde su base en la región metropolitana paulista.

ERICK MORENO

El 16 de abril, la Policía brasileña abatió a un sujeto por identificar y a Jean Paul Guevara, uno de los lugartenientes del "Monstruo", a la vez que atrapó a su hermano Jean Pier y a una mujer, tras una balacera en que los delincuentes asesinaron a un agente policial.



TBC Y SIDA GOLPEAN A PRESOS. En el penal de Lurigancho, con presos de 18 a 90 años, hay 450 casos de reclusos con tuberculosis y 180 con VIH en tratamiento, refirió a Panamericana Televisión el jefe del Área de Salud de esta cárcel, doctor Jorge Cuzquén.



• Prioridad está en el vetusto transporte público.

PROGRAMA DE CHATARREO VA EN MARCHA

Hasta 20 mil dólares se dará por carros viejos

Al establecer la metodología para calcular incentivos económicos y no económicos de los programas de chatarreo vehicular (PCH), el Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) emitió una resolución directoral que fija para la modalidad de retiro vehicular un incentivo económico puede oscilar entre 3521 y 20,000 dólares, dependiendo de las características del vehículo. En el caso de vehículos de la categoría L (motocicletas, mototaxis y cuatriciclos), el incentivo dependerá exclusivamente de su antigüedad y será de 218.81 a 407.70 dólares.

Motociclistas protestarán este jueves

Motociclistas de Lima y Callao protestarán este jueves, desde las 7 p. m. en el Campo de Marte (Jesús María), contra la prohibición de ir dos personas en esas unidades durante el estado de emergencia, anunció Pedro Higinio, de Motomaniacs.

• Se invocó a los "moteros" a realizar una movilización pacífica.

REVELAN QUE BORRARON FOTOS QUE LE TOMARON EN LIMA

Princesa Leonor está bien cuidada

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La princesa Leonor, heredera del trono del Reino de España que visita Perú a bordo del buque escuela Juan Sebastián Elcano, canceló su agenda de actividades en nuestro país por medidas de seguridad.

A diferencia de los otros países que visitó en Sudamérica (Brasil, Uruguay y Chile), donde sí tomó contacto con prensa y población, en Perú se cancelaron las entrevistas previamente previstas y se restringió el contacto con los medios de comunicación.

Además, trascendió, que se reforzaron las medidas de seguridad en torno a la princesa española, aunque sin haberse dado detalles oficiales sobre los motivos.

Aunque el capitán de navío Luis Carreras-Presas do Campo, comandante de la embarcación, no aclaró las razones del cambio en la agenda de la heredera al trono español, el contexto en la capital es que Lima y Callao -adonde llegó el buque- se encuentran bajo estado de emergencia por los altos índices delictivos en el país.



• A los 19 años, Leonor es guardiamarina de la Armada.

ojo al dato

En Brasil la fotografiaron en una fiesta previa al carnaval, en Uruguay con bikini y en Chile de paseo en un centro comercial.

FOTOS. En se contexto, el periodista C. Clarasó, del portal español El Nacional, reveló que la escolta de la Casa Real destinada a la princesa Leonor intervino la madrugada del sábado a fotógrafos que en la puerta de un pub en Lima hacían fotos a la primogénita de los reyes Felipe VI y Letizia, y los obligó a borrarlas.

"Los fotógrafos estaban esperando el momento preciso pero la escolta de Casa Real les interceptó y les obligó a borrar todas las fotografías y a entregarles las tarjetas de memoria", indicó.

Mañana martes, el barco con la princesa Leonor a bordo partirá hacia Ciudad de Panamá (Panamá).



DEPRESIÓN "NICOLÁS" GOLPEA A UNA PARTE DE NUESTRO TERRITORIO

FUERTES LLUVIAS EN REGIONES Y CALOR DE 30 GRADOS EN LIMA

Con calor en Lima y precipitaciones pluviales en la sierra central y sur del país, la Depresión Aislada en Niveles Altos (DANA) denominada "Nicolás" golpea parte de nuestro país desde ayer y se prevé que lo haga hasta mañana martes, 22 de abril. El Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología del Perú (Senamhi) advirtió sobre fuertes precipitaciones y vientos en Cusco, Tacna, Puno, Moquegua y Apurímac, así como ayer en las alturas de Arequipa, pero en la costa es al contrario y Lima Oeste, Lima Centro y Lima Sur experimentan un incremento de dos grados Celsius para alcanzar hasta 28 °C, mientras que las zonas del Este y Norte podría superarse los 30 °C.

AL GRANO



CHANCONES DIERON EXAMEN EN LA VILLARREAL

Se desarrolló ayer el examen de admisión 2025 de la Universidad Nacional Federico Villarreal con 4118 vacantes en sus modalidades ordinario, extraordinario y centro preuniversitario para 60 carreras profesionales en 18 facultades.



64 ELEMENTOS DE SEGURIDAD TIENE EL NUEVO DNI

El nuevo DNI electrónico 3.0, que es a color a diferencia del anterior, tiene 64 elementos de seguridad, código QR y holograma que lo hacen infalsificable. Iván Torres, jefe de Comunicaciones del Reniec, destacó que solo cuesta 41 soles.



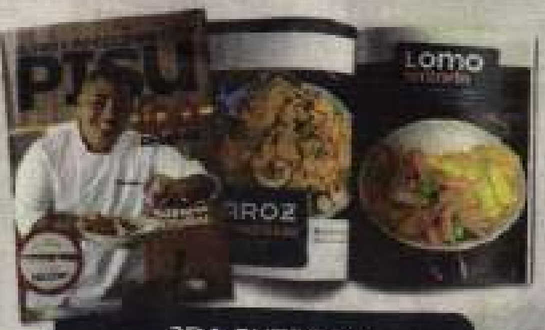
MUJER POLICÍA CAE EN HUECAZO DE TRES METROS

La suboficial PNP Angie Cieza Pizarra, la Unidad de Intervenciones Rápidas, resultó herida tras caer, al volante de su moto, a un forado de tres metros de profundidad en la cuadra 5 del jirón Áncash, en el Callao.

COLECCIONES

EL ARTE DE COCINAR CON PISU EN 100 RECETAS

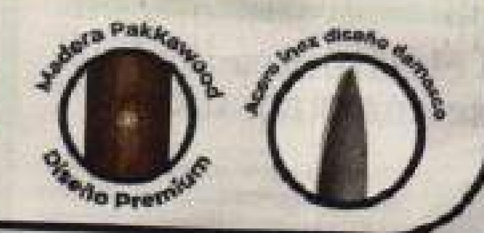
PIACENZA ACERO INOX
MARCA EXCLUSIVA



2DA ENTREGA
S/ 59.90
TACOMA + RECETARIO



Cada entrega incluye un recetario con los **mejores platos de Pierre Pisu Suqueyama** para que te conviertas en todo un chef.



¡ENCUÉNTRALO EN QUIOSCOS O EN NUESTRA WEB!



Para adquirir las 12 entregas consistentes en: 9 cuchillos + 1 tijera + 1 afilador + 1 tacoma, cada entrega viene con un libro de recetas, deberá: (i) acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones el Comercio https://coleccioneselcomercio.pe/; y/o, (iii) escribir al WhatsApp 988 070 095 / 922 957 465. La primera entrega: "Cuchillo Santoku" tiene un costo de S/34.90; la entrega especial: "Tacoma" tiene un costo de S/ 59.90; y, desde la tercera hasta la duodécima entrega, tienen un costo de S/34.90 cada una. Stock de 6,000 unidades en promedio por entrega de la colección o hasta agotar stock. Válido a nivel nacional desde el 16 de abril hasta el 17 de julio de 2025.





LE SACAN DE FIESTA Y MATAN. Joel Chávez Rojas fue acribillado a sangre fría la madrugada de ayer en el caserío Nueve de Octubre del distrito de Cascas, provincia liberteña de Gran Chimú. La víctima fue sacada de una fiesta por los asesinos.

POLÍCÍA CAPTURA A 39 EN BAR DISCOTECA

"Los Zombies" caen en búnker



▪ Los detenidos serán investigados por en la Fiscalía de Lima Norte.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Le seguían los pasos a los miembros de la banda "Los Zombies de San Martín", dedicada al sicariato y a la extorsión en Lima Norte, e incursionaron en un bar discoteca de San Martín de Porres, punto de encuentro de delincuentes y en el que se ejercería el meretricio clandestino.

Los agentes policiales intervinieron en el local a 18 varones y 21 mujeres, entre peruanos y venezolanos, una de ellas de solo quince años. Además se incautó un revólver, una pistola, municiones y drogas.

"Osiris" es el nombre del búnker ubicado en la avenida Canta Callao, manzana F, cerca del cruce con Los Dominicos.

SORPRESA. Minutos después de la medianoche, agentes de la Brigada Especial Contra el Crimen de San Juan de Lurigancho (BRECC SIL), Inteligencia de la Dirincri y del Grecco ingresaron al inmueble cuando los sujetos consumían licor junto a las mujeres.

"De los varones, 16 son peruanos y dos son venezolanos, de las mujeres ocho son peruanas y trece son venezolanas. La menor es venezolana. Algunos extranjeros no tienen documentos", precisó el jefe del BRECC SIL, coronel Javier Suárez.

Las dos armas de fuego fueron halladas en los baños. También se incautó varios POS y cuadernos con nombres de mujeres y pagos. Se presume que algunos intervenidos tienen vínculos con el "Tren de Aragua", banda criminal venezolana.

"En este lugar se reunía la banda criminal "Los Zombies de San Martín"... Y por los ambientes que había y la cantidad de femeninas presumimos también que han estado en temas de favorecimiento a la prostitución", precisó el jefe policial.

ojo al dato

Los detenidos serán sometidos a diversos exámenes, como absorción atómica, para establecer vínculos con algunos delitos.



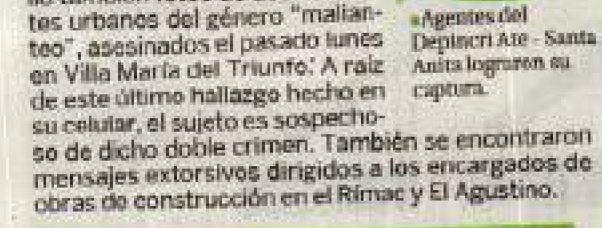
▪ Mujeres llevadas a sede policial.

▪ Policías especializados dieron un nuevo al hampa en la madrugada.

▪ Había publicado videos mostrando armas.

SE LE HALLÓ ARMAS Y FOTOS DE VÍCTIMAS

Detenido por crímenes de cantantes urbanos



▪ Agentes del Depincri Ate - Santa Anita lograron su captura.

Con una pistola, un revólver y cinco cacerinas fue detenido un menor de 17 años en un cuarto que alquilaba en un edificio de Santa Anita. Es presunto brazo armado de la banda de extorsionadores "R Dorada del Rímac", pues se le halló también fotos de dos cantantes urbanos del género "maliantéo", asesinados el pasado lunes en Villa María del Triunfo. A raíz de este último hallazgo hecho en su celular, el sujeto es sospechoso de dicho doble crimen. También se encontraron mensajes extorsivos dirigidos a los encargados de obras de construcción en el Rímac y El Agustino.

Fiesta electrónica acaba con asesinato a balazos



▪ El homicida fugó en la misma moto en la que llegó con su cómplice.

Un restaurante con piscina ubicado en la avenida Yurumayo, en San Martín de Porres, donde se realizaba una fiesta electrónica, fue escenario del asesinato de cuatro balazos, dos en la cabeza y dos en el tórax, de uno de los asistentes, un ciudadano venezolano que se había divertido durante toda la noche. Denis Carabaya (29) murió en el lugar y el móvil del crimen sería un ajuste de cuentas. Según testigos, el sicario llegó en una moto lineal conducida por un cómplice. Ocurrió a las 6:20 de la mañana.

AL GRANO



UNA PERIODISTA PIERDE LA VIDA EN ACCIDENTE

En tres fatídicos accidentes murieron una joven periodista, un motociclista y una anciana, en la carretera Piura-Chulucanas. La periodista Diana Maribel Bonilla Ludeña (25) iba de copiloto en una moto al momento del accidente.



DOS MINEROS MUEREN APLASTADOS POR ROCAS

Los mineros artesanales Hilder Augusto Acevedo Graus (26) y San Silvestre Ríos Layza (39) murieron aplastados por una roca, en el sector Pueblo Nuevo, en Pataz (La Libertad), cuando realizaban trabajos en un socavón.



MOTOCICLISTA FALLECE EN CHOQUE CON AUTO

Un motociclista, cuya identidad aún no ha sido revelada, murió la madrugada de ayer en el cruce de las avenidas Arequipa y José Pardo de Zela, en Lince, tras chocar con un auto. El conductor fue llevado a la comisaría del sector.

EL VATICANO

REAPARECIÓ A BORDO DEL PAPAMÓVIL

El papa pide acabar con las guerras

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

El Papa Francisco entró el domingo en la Plaza de San Pedro en un papamóvil al aire libre por primera vez desde que superó una doble neumonía, saludando a decenas de miles de católicos tras la celebración de la Misa de Pascua en el Vaticano.

Francisco, de 88 años, se sentó en una silla elevada en la parte trasera del vehículo, mientras la gente se alineaba en los pasillos de la plaza, muchos con banderas nacionales y gritando "¡Viva el Papa!".

El papamóvil se detuvo en varios puntos de la plaza y el pontífice bendijo a varios bebés. También hizo gestos con las manos, pero sólo las levantó ligeramente.

JD VANCE

ojo al dato

El papa Francisco recibió horas antes al vicepresidente de Estados Unidos, JD Vance, en su residencia de Santa Marta.

GUERRAS. Francisco no presidió la Misa de Pascua, pero apareció al final del evento para una bendición y un mensaje del "Urbi et Orbi" (a la ciudad y al mundo).

En su mensaje de Pascua leído en voz alta por un asistente, el pontífice reiteró su llamamiento a un alto el fuego inmediato en Gaza. "Me siento cercano al sufrimiento de los cristianos en Palestina y en Israel, así como a todo el pueblo israelí y a todo el pueblo palestino", se escuchó.

Luego, invocó a usar recursos en ayudar a los pobres y no en armas para las guerras. Al criticar "la carrera general al rearme" ha instado "a usar los recursos disponibles para ayudar a los necesitados, combatir el hambre y promover iniciativas que impulsen el desarrollo".

UCRANIA Y RUSIA

BOMBAZOS CONTINUARON PESE A "TREGUA SANTA"



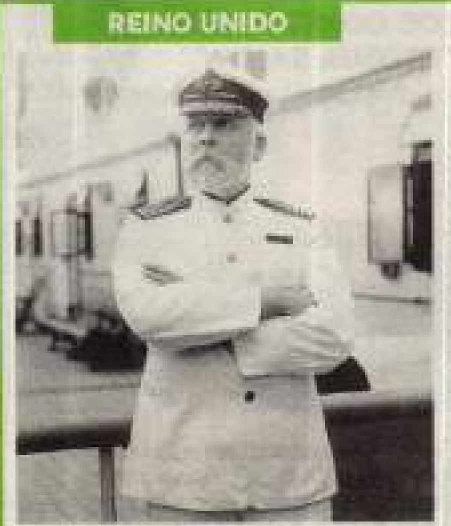
KIEV. Los ejércitos ruso y ucraniano respetaron a duras penas la tregua pascual de 30 horas declarada el sábado por el Kremlin y secundada por Kiev, ya que continuaron los ataques. Además, ayer el presidente ruso Vladímir Putin no aceptó la propuesta de su colega ucraniano, Volodímir Zelenski, de prolongar el alto el fuego por 30 días. "Las palabras de Rusia quedaron vacías", dijo Zelenski.





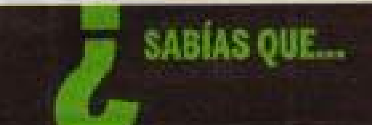
MEDIO PAÍS A OSCURAS. Un apagón afectó ayer a más de la mitad de Cuba de forma simultánea en horario "pico" (tarde-noche) en el tercer incidente grave reportado esta semana. El problema de los apagones en la isla se ha agravado en los últimos días dejando sin energía a muchas zonas del país y paralizando las pocas industrias.

REINO UNIDO



CAPITÁN DEL TITANIC NO SE QUITÓ LA VIDA

➡ Una investigación sostiene que el capitán Edward John Smith, comandante del Titanic que se hundió en 1912 no se quitó la vida, sino que pereció ahogado o congelado en las gélidas aguas del Atlántico Norte junto con otras 1495 personas. El investigador Dan E. Parkes revela que las historias sensacionalistas causaron un profundo dolor a la familia del capitán: su viuda Eleanor, fallecida en 1931, y su hija Mel, de apenas siete años en aquel momento, quien murió en 1973 a los 75 años.



UN DÍA COMO HOY, EN EL AÑO 753 ANTES DE CRISTO, RÓMULO FUNDÓ ROMA PESE A LA OPOSICIÓN DE SU HERMANO REMO, A QUIEN ASESINA.

FOTOLOCA



KAZAJISTÁN

ASTRONAUTA REGRESA A TIERRA EN SU CUMPLEAÑOS

➡ Una cápsula Soyuz con dos cosmonautas rusos y un astronauta estadounidense que cumplía años aterrizó con éxito ayer domingo en la estepa de Kazajistán, luego de cumplir una misión de siete meses en el espacio. La nave con los cosmonautas Alexey Ovchinin e Ivan Vagner junto al astronauta de la NASA Don Pettit tocó tierra sin problemas. El trío regresó tras orbitar la Tierra 3 mil 520 veces. Pettit celebraba su cumpleaños número 70 el mismo día de su regreso, convirtiéndolo así en el astronauta de mayor edad en servicio activo.

KENIA



LEONA MATA A UNA NIÑA DE 14 AÑOS

➡ Una niña de 14 años murió por el ataque de una leona cerca del Parque Nacional de Nairobi, en Kenia. Las autoridades buscan al animal.

ESTADOS UNIDOS

DIBUJA PERRITOS PARA COMPRENDERLOS MEJOR



➡ La ilustradora Lili Chin vive fascinada con el comportamiento de los perros desde que en 2008 su Boston Terrier Boogie mordió a su casero. Los dibuja con sus diversas expresiones para ayudar a sus dueños a comprenderlos mejor y busca retratar a pulso a unas 600 razas.

LAMBAYEQUE

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

HACÍAN EXCAVACIONES EN ZONA ARQUEOLÓGICA

Agarran a tres huaqueros

En Sábado de Gloria, agentes de la comisaría de Turismo capturaron a Cesar Alonso Acuña Colunche (49), Segundo Walter Sempertegui (68) y Percy Acuña Ríos (46), sindicados de integrar la banda "Los huaqueros de Cayaltí", acusados del delito contra el patrimonio cultural y patrimonio paleontológico.

De acuerdo al acta policial, a las 5 y 30 de la tarde, fueron encontrados realizando excavaciones en el sitio arqueológico de "Huaca La Humedad", en Cayaltí.

En su poder les hallaron palas, picos, entre otros objetos con los cuales pretendían sustraer huacos y otras especies del lugar.

Fueron conducidos a la comisaría del distrito, donde quedaron en calidad de detenidos mientras son investigados por los delitos en mención. Asimismo, el caso fue informado al director encargado del museo de sitio Huaca Rajada Sipán.



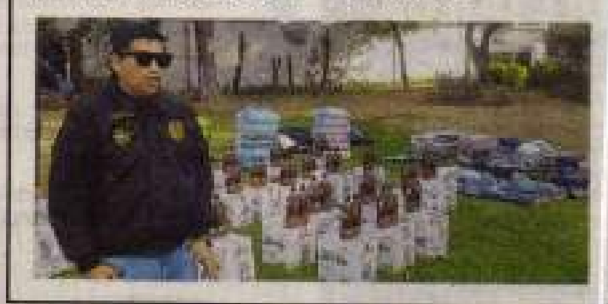
ojo al dato

La policía también patrulló las zonas arqueológicas de Mayascón, Cerro Botija, Cerro Mauro, Cerro Tambo Real y Cerro Cachinche.

AREQUIPA

INCAUTAN 336 BOTELLAS DE WHISKY DE CONTRABANDO

AREQUIPA. AGENTES de la Policía Fiscal incautaron el fin de semana 336 botellas de finos licores (whisky) y cinco fardos de prendas de vestir, que se encontraban en una camioneta Nissan Murano. La intervención se realizó en el centro poblado San Isidro del distrito de La Joya y se sospecha de un posible delito aduanero, pues el conductor Alex Williams P. A. (25) no supo justificar la procedencia de la mercadería.

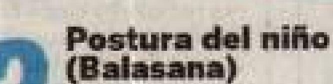




CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936098953
2818677

Sigue los consejos del **Dr. José Luis Pérez Albela** en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo



EJERCICIOS RECOMENDADOS

Pueden realizarse a diario para aliviar la lumbalgia y fortalecer la zona lumbar:

1 Rodillas al pecho

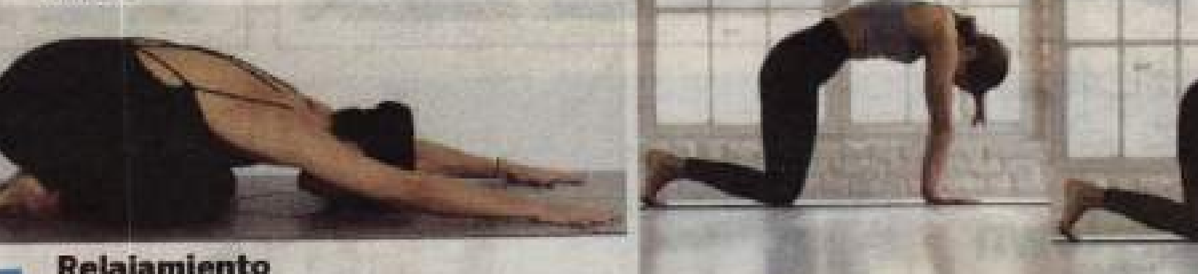
- Acuéstate boca arriba con las piernas estiradas.
- Lleva una rodilla al pecho y sostén la posición durante 20-30 segundos.
- Repite con la otra pierna.
- Realiza 3 repeticiones por cada pierna.

2 Postura del niño (Balasana)

- Siéntate sobre los talones y extiende los brazos hacia adelante, apoyando la frente en el suelo.
- Mantén la posición durante 30 segundos a 1 minuto.
- Respira profundamente para relajar la zona lumbar.

3 Estiramiento del gato y la vaca

- Colócate en posición de cuatro puntos (manos y rodillas apoyadas en el suelo).
- Inhala y arquea la espalda hacia abajo, levantando la cabeza y el coxis (postura de la vaca).
- Exhala y redondea la espalda, llevando la barbilla al pecho (postura del gato).
- Realiza 8-10 repeticiones, moviéndote con la respiración.



4 Relajamiento de piriforme

- Acuéstate boca arriba y cruza un tobillo sobre la rodilla contraria.
- Sujeta la pierna inferior con ambas manos y tira suavemente hacia el pecho.
- Mantén la posición durante 20-30 segundos y repite con la otra pierna.

5 Ejercicio de isquiotibiales

- De pie, apoya una pierna estirada sobre una superficie elevada (como una silla o un escalón).
- Flexiona el torso hacia adelante manteniendo la espalda recta.
- Mantén el estiramiento por 20-30 segundos en cada pierna.

ALIVIO DEL DOLOR

El estiramiento adecuado ayuda a aliviar la rigidez muscular, mejora la circulación y reduce la presión sobre la columna vertebral. Además, mantener la flexibilidad en la zona lumbar previene futuras lesiones y favorece una mejor postura. Se recomienda utilizar la tabla de inversión (o plano inclinado) durante 5 a 8 minutos al día.



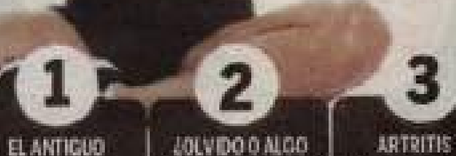
MANTEN AR

MO ES LA

El dolor lum una afección el movimien de vida. Gen malas postu estrés, pero mediante es ayudan a re mejorar la fl el bienestar

1 EL ANTIGUO SECRETO DE LA SALUD: DESCUBRE LA AYURVEDA 24 MAR

2 ¿OLVIDO O ALGO MÁS? LO QUE DEBES SABER SOBRE EL ALZHEIMER 28 MAR



3 ARTRITIS Y ARTICULACIONES: COMPRÉNDELA MEJOR 31 MAR

4 NUTRICIÓN Y AUTISMO: CONSEJOS PARA UNA VIDA SANA 4 ABR

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Carbuza

ER UNA BUENA POSTURA Y APLICAR CALOR O FRÍO AYUDA
ELAJAR LOS MÚSCULOS Y REDUCIR LA INFLAMACIÓN

VILIDAD Y CONFORT:

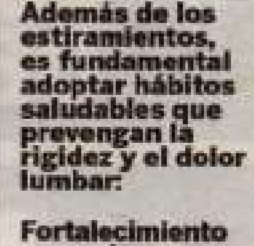
TIRAMIENTOS PARA

LUMBALGIA

LÁMINA 9

par o lumbalgia es
frecuente que limita
to y afecta la calidad
eralmente, se debe a
ras, sedentarismo o
se puede aliviar
tiramientos que
lucir la tensión,
exibilidad y promover
general.

HÁBITOS COMPLEMENTARIOS



Además de los estiramientos, es fundamental adoptar hábitos saludables que prevengan la rigidez y el dolor lumbar:

Fortalecimiento muscular. Complementar los estiramientos con ejercicios de fortalecimiento de músculos y la zona lumbar.

Postura correcta. Mantener una alineación adecuada al sentarse y al levantar objetos pesados.

Hidratación y alimentación. Consumir suficiente agua y alimentos antiinflamatorios, como jengibre, cúrcuma y omega-3.

Uso de calor y frío. Aplicar compresas frías para reducir la inflamación y calor para relajar los músculos.

CONCLUSIÓN

La práctica regular de estiramientos y hábitos saludables puede reducir significativamente el dolor lumbar y mejorar la movilidad. Incorporar estas rutinas en el día a día no solo alivia la lumbalgia, sino que también previene su reaparición y contribuye a una mejor calidad de vida.

Infografía: Iván Otro Palomino
Fotos: AFP, Andina, GEC





Uso de tarjetas de crédito

1 PAGOS
Debe realizar pagos puntuales para evitar cargos adicionales e intereses.

2 LÍMITES
No debe exceder su límite de crédito para mantener sus finanzas sanas.

3 RECOMPENSA
Puede usar las ofertas o descuentos de su tarjeta para ahorrar en futuras compras.

#APUÉSTALEALPERÚ

LA DIGITALIZACIÓN ES UNA NECESIDAD

Tips para abrir un emprendimiento

REDACCIÓN OJO

Hoy, emprender no es solo tener una buena idea o muchas ganas. También se necesita estrategia, constancia y saber adaptarse a un mundo que cambia rápido y exige estar un paso adelante.

En el mes del Día Mundial del Emprendimiento, que se celebró el pasado 16 de abril, Jhonny Jacinto Gutarra, docente de Administración de Empresas y Negocios Digitales en Cibertec, comparte algunas recomendaciones para potenciar un emprendimiento.



VENTAS ONLINE. Contar con tienda online atractiva y fácil de usar, junto con una web bien optimizada para buscadores, es esencial para llegar a más clientes y crecer a largo plazo.

TECNOLOGÍA. Incorporar herramientas como chatbots, asistentes virtuales o análisis de datos mejora la atención al cliente y permite tomar decisiones más rápidas y acertadas.

PRESENCIA EN REDES. Usar redes sociales como Facebook, Instagram o TikTok dentro de una estrategia de negocio ayuda a aumentar la visibilidad de la marca, mejorar su reputación online, atraer más tráfico y abrir nuevas oportunidades de mercado.

1

CAPACITACIÓN. Jacinto Gutarra destaca la importancia de formarse en nuevas tendencias. Según el experto, hoy existen programas que combinan negocios y herramientas digitales, lo que permite a los profesionales estar listos para liderar la transformación digital en las empresas.

2

INNOVACIÓN. Ser innovador y saber adaptarse es elemental para cualquier emprendedor. Esto les permite enfrentar cambios en el mercado, superar obstáculos y aprovechar oportunidades. Esta capacidad debe ser una de las más importantes a la hora de iniciar un negocio.

3

FINANCIAMIENTO. Es importante acceder a fuentes de financiamiento que se adapten a lo que el emprendimiento necesita y puede pagar. Lo ideal es buscar alternativas viables que apoyen el crecimiento, como recomienda Sandra Rojas, gerenta de Negocios de Compartamos Banco.

7 de 10
emprendedores limeños necesitan capacitarse para mejorar la gestión de sus proyectos, según IPSOS Perú.



APRENDEN POCO, APRENDEN LENTO

¡Hola, sobrino! Me datearon que mis sobrinitos de 4.° de primaria han mejorado en matemáticas, pero en comprensión lectora seguimos estancados. Ojo, hay señales de avance, pero todavía no podemos celebrar. Mejorar un poquito no basta cuando el camino es largo y está lleno de baches.

Lo bueno es que Tacna, Moquegua y Arequipa siguen liderando el ranking educativo, y que regiones como Loreto y Ucayali han pegado un salto positivo. Pero no todo es alegría. El 40 % de los directores dice que les faltan recursos para mejorar sus coles, y en zonas rurales los profes cambian a cada rato. Para colmo, la mayoría sigue enseñando como en los 80: solo a memorizar y repetir. ¡Así los alumnos no aprenden!

"SI NO CAMBIAMOS EL CÓMO SE ENSEÑA Y EL DÓNDE SE APRENDE, LOS LOGROS SEGUIRÁN SIENDO PROMESAS QUE NUNCA SE CUMPLIRÁN EN LA EDUCACIÓN DE NUESTROS CHICOS."

¿Queremos que los chicos aprendan de verdad? Entonces toca cambiar el chip: invertir en condiciones dignas, capacitar mejor a los profes y dejar de improvisar con la educación. Porque si no cambiamos el cómo se enseña y el dónde se aprende, los logros seguirán siendo promesas y nunca se volverán una realidad.

Para dudas o propuestas de temas escríbeme a tio@billegas.pe
Lee todas mis columnas en https://billegas.pe/

DATOS IMPERDIBLES

1 Carreras demandadas
Alex Sauter, gerente académica del ICPNA, afirma que hoy el inglés ya no es solo una ventaja, sino un requisito esencial para crecer en carreras como negocios, turismo, salud, marketing o tecnología, donde es muy valorado.

2 Desempleo juvenil
En el Segundo Conversatorio Nacional de ASIEES, se alertó que el desempleo juvenil llegó al 30.7% y el 59% trabaja en la informalidad. Javier Rubio, director de IDAT, destacó la urgencia de vincular la educación técnica con empleos dignos.

3 Cursos gratuitos
Emprender no es fácil, y 8 de cada 10 negocios en Perú no pasan los 3 años. WCampus ComunidAD ofrece cursos gratuitos como Atención al Cliente, Marketing Digital, Emprendedurismo y Resolución de Problemas para fortalecer nuevos emprendimientos.

UNIVERSITARIO CONFIRMÓ LA LLEGADA DEL URUGUAYO QUE TIENE DOS MISIONES: LA LIBERTADORES Y EL TRICAMPEONATO EN LA LIGA 1

FOSSATI ESTÁ EN CASA

Técnico regresa luego de un año y cuatro meses

En la "U" no comparten con los que dicen que las segundas partes nunca fueron buenas. Los cremas anunciaron el regreso de Jorge Fossati como reemplazante de Fabián Bustos y le vuelven a dar el buzo al técnico uruguayo.

"Un campeón vuelve a su casa. Jorge Daniel Fossati Lurachi, uno de los artífices de la 27, regresa como director técnico del más campeón del Perú. ¡A seguir haciendo historia, profe!", anunciaron los de Ate en sus redes sociales. El comando técnico del exseleccionador será el mismo que lo acompañó del de su paso por la "Bicolor". A Leonardo Martins y Gonzalo Gutiérrez se suma Santiago Escutary, mientras que Sebastián Avellino llegará más adelante.

Luego de un paso fallido por la selección peruana, el veterano estratega busca su revancha y justo apareció la opción de Universitario con el que tocó el cielo a fines del 2023. Si bien es cierto su salida a la "Blanquirroja" no dejó buen sabor de boca en el hincha y en la propia administración, el "Nono" siempre mostró cercanía con el club y eso no lo olvidan en la institución. Fossati a sus allegados siempre les hizo ver que por la crema sentía algo especial y ahora tendrá una nueva oportunidad de demostrarlo.

El objetivo para el nuevo estratega y la administración no es otra que avanzar a octavos de final en la Copa Libertadores y conseguir el ansiado tricampeonato. Lo primero es complicado, pero no es imposible y también se mira de reojo quedar en Copa Sudamericana. Si mañana en Guayaquil, Universitario como mínimo rescata un punto habrá dado un gran paso en su lucha por seguir con opciones a nivel internacional. A nivel local, pelear por el campeonato está encaminado y todo hace indicar que a finales de año los estudiantiles estarán entre los que vayan por la corona.



FIRMADOS

"Ganamos en una plaza difícil, donde el último bicampeón no pudo y ahora fue 2-2 después de un 2-0 abajo, no somos irregulares"

ALEJANDRO HOHBERG
Extremo de Sport Boys

"Nosotros sabíamos que en casa debíamos recuperarnos del duelo anterior. Estoy feliz por el triunfo, por volver a marcar"

NICOLÁS SILVA
Delantero de Cusco FC

"Yo tengo contrato y Paulo es como mi padre. Autuori es un gran DT y ojalá que mejore en lo individual y colectivo al equipo"

JORGE SOTO
Asistente de Sporting Cristal

"No tuve oferta de renovación en todo el año, tomaron la decisión y ya está. Lo acepto, está bien, no pasa nada"

KEVIN DE BRUYNE
Volante de Manchester City



ZAMBRANO SERÁ LA NOVEDAD CONTRA TALLERES MAÑANA

El "León" vuelve a rugir

▪ Defensa no juega con los blanquiazules desde el clásico en Matute que terminó 1-1.

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El último en unirse y el más esperado. Alianza Lima recibió una buena noticia de cara a su partido de mañana contra Talleres de Córdoba por la Copa Libertadores y es que el defensa Carlos Zambrano pegará el regreso al once titular luego de tres partidos.

El último partido que el "León" jugó fue el clásico ante la "U" el 5 de abril y luego se perdió el cotejo ante Sao Paulo en Brasil (por suspensión) y los choques con Deportivo Garcilaso y Los Chankas por unas molestias musculares. Sin embargo, para jugar contra la "T", el cuerpo médico le dio el alta y será de la partida en la zaga al lado de Renzo Garcés. Ese movimiento hará que Erick Noriega regrese a mediocampo y haga dupla en la primera línea con Pablo Lavandeira. "La posición de central la conozco por jugar allí el año pasado, de volante también trato de hacerlo bien. "Pipo" nos ayuda a crecer como jugadores y como personas y contentos por lo que venimos haciendo", declaró Noriega quien se mantendría en el cuadro blanquiazul hasta fin de año, más allá de las ofertas que pueda tener.

La otra buena noticia sería la chance que el marcador Guillermo Enrique también integre la lista de convocados. El argentino sufrió un esguince de segundo grado en su tobillo izquierdo, pero al parecer su recuperación habría sido muy rápida.

ojo al dato

En un partidazo Sport Huancayo ganó de local 4-2 a C. Unidos y ADT, con gol de Rengifo, venció 1-0 a UTC en Cajabamba.

AUTUORI EVALÚA

CELESTES BAJO LA LUPA DE PAULO

La llegada de Paulo Autuori a Sporting Cristal moverá los cimientos del cuadro celeste ya que se supo que el nuevo estratega planea una evaluación a fondo del plantel, para determinar salidas y fichajes. Según fuentes, no se descarta que varios elementos, como Flavio Alcedo o Ian Wisdom, puedan irse a préstamo. Además, a mitad de año, el club de La Florida podría lanzarse por un central nacional ante las continuas fallas de la línea de atrás.

LA COLUMNA DE

EL OJÓN



por: el calidoso

EL MUNDO DEL FÚTBOL ESTÁ DE DUELO POR LA MUERTE DEL "LOCO" GATTI

Hola, holaa, holaaa, holaaaa mi gente, vengo más embalado que Néstor Gorosito pidiéndole a Jhamir D'Arrigo que en el fútbol existe la pausa y no todo es correr. El "Pipo" se está empezando a cansar de su extremo que tiene todo para ser un elemento importante en Alianza, pero su mala toma de decisiones y precipitación cuando debe asociarse están colmando la paciencia del argentino. ¡CHEEEEESSSSSS!



Y en Argentina y en todo el planeta quienes aman el fútbol están de duelo. Ayer murió a los 80 años el legendario arquero Hugo Orlando Gatti, gloria de Boca Juniors y conocido como "Loco" por su manera de atajar y vestir. Se decidió retirarle el respirador mecánico tras sufrir de neumonía e insuficiencia cardíaca y renal cuando estaba internado por un accidente. Gatti también jugó en River Plate y otros equipos, pero con Boca sumó 417 partidos. UNA LEYENDA....

Y luego de ocho fechas, Luis Advíncula volvió a ser titular en la victoria de Boca Juniors sobre Estudiantes. El "Rayo", que está postergado por Fernando Gago, aprovechó la oportunidad y fue de los mejores de los xeneizes que el próximo fin de semana juegan el clásico ante River Plate en el Monumental. Si el seleccionado sigue en el once, se habrá vuelto a ganar la confianza de su técnico, de lo contrario tendrá que empezar a buscar equipo porque Lucas Blondel le ganó el puesto. ¡HUUUUMMMM!

En el Rímac, el "Camello" se aseguró y dijo que Paulo Autuori es como un padre para él. El exfutbolista sabía que el brasileño viene para hacer una purga en el club y antes que lo 'arrimen' le pasó la mano al técnico. En La Florida, son varios los que están viendo peligrar su puesto, porque al nuevo DT le dieron carta libre y puede hacer lo que quiere. Veremos si eso incluye a los jugadores que pertenecen a la misma empresa que compró la institución. Ahora sí me quito. ¡CHAAAUUUU!



• El uruguayo dio la victoria con un derechazo a los 93'.

CON GOLAZO DE VALVERDE GANÓ EN CASA

Real Madrid sigue de cerca al Barcelona

Un golazo de volea de Federico Valverde (92') en tiempo de descuento le permitió al Real Madrid (2° con 69) seguir con aspiraciones en la Liga. Los blancos vencieron 1-0 al Athletic de Bilbao (4°)) en el Santiago Bernabéu y a falta de seis fechas para que termine el campeonato, y con un clásico por disputar en dos jornadas, están a 4 cuatro puntos del líder Barcelona. Al cuadro de Carlo Ancelotti le costó meterse en el partido, tuvo un gol anulado por posición adelantada y el portero de los vascos salvó remates de Vinicius y Bellingham, hasta que Valverde controló un balón desde de la derecha y sacó un 'misil' que dejó parado al guardameta Unai Simon.

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

VENCIÓ DE VISITA Y ESTÁ A UN TRIUNFO DE SER CAMPEÓN

Liverpool a un paso del cielo

Leicester.- La cuenta regresiva para que Liverpool grite campeón en la Premier League está a punto de llegar a su fin luego de cinco años. Los "Reds" le ganaron 1-0 de visita al Leicester, sumaron 79 puntos y, a cinco fechas del final, mantienen los 13 puntos de distancia con el escolta Arsenal. Por su parte, con el resultado, Leicester perdió la categoría. Liverpool volverá a ceñirse la corona si este miércoles los "Gunners" no vencen a Crystal Palace, caso contrario con solo superar a Tottenham el próximo domingo habrá fiesta en la ciudad de los "Beatles".

En la cancha del "King Power Stadium", Liverpool manejó el partido y contó con las chances de Dominik Szoboszlai, Luis Díaz y Mohamed Salah, aunque sin poder romper la resistencia de los "Zorros" que asustaron con un zapatazo al poste de Wilfred Ndidi. Ya en el segundo tiempo llegó el desahogo de los visitantes cuando, tras varios rebotes, el lateral Trent Alexander-Arnold, que se va al Real Madrid en junio, lanzó un tiro que terminó en la red para un desahogo total.


• "Reds" le llevan 13 puntos al Arsenal a falta de 5 fechas.

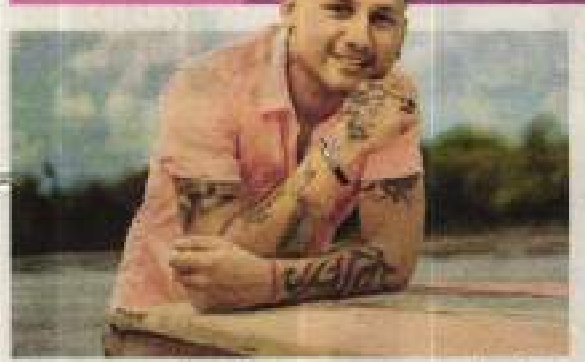
ojo al dato

A los 80 años murió el ex arquero de Boca Juniors, Hugo "El Loco" Gatti quien tenía dos meses internado en un hospital.

Por su parte, de nada le valió al Arsenal golear 4-0 al Ipswich de visitante y ahora deberá concentrarse en semifinales de la Champions. Por su parte, Chelsea (5° con 57) logró un triunfo 2-1 ante Fulham gracias a un golazo de Pedro Neto a los 93', y Wolverhampton salvó la categoría al vencer 1-0 de visita a Manchester United.



GIANINA EN TV PERÚ. La locutora Gianina Portugal afirmó que asume como un gran reto la conducción del programa "Que gane el mejor", que se emite por TV Perú, en el horario de las 5:30 de la tarde.



»Lamenta que cobre más que otros por sus escándalos.

LE DESEA LO MEJOR EN LA MÚSICA

Giovanni sin roches con Cueva

El cantante Giovanni Kral indicó que el futbolista Christian Cueva tiene derecho en 'facturar' en la música y, por eso, le deseó lo mejor. "Tuve la oportunidad de escuchar la canción que ha lanzado con Pamela Franco. Él dijo que ve el canto como un hobbie, más no como una carrera profesional; pero si le funciona y genera dinero, pues está bien. Mis mejores deseos de corazón y que le vaya bien. No tengo mala espina y no tengo por qué juzgar a nadie", sostuvo Kral. Asimismo, indicó que le incomoda que los empresarios paguen fuertes sumas de dinero a personajes como Cueva. "Me incomoda que los empresarios puedan pagar miles de soles por un show cuando hacen escándalos", agregó.



»Christian y Pamela Franco 'facturan' con nuevo videoclip.

TRAS SEPARACIÓN CON ESPOSA

Moisés Vega: "Estoy muy tranquilo"



Moisés Vega contó que está llevando una relación cordial con su todavía esposa y madre de su última hija, Flavia Gómez. Además, adelantó que ya empezará los trámites del divorcio. "Estoy muy tranquilo y gracias a Dios que todo está bien. Esta semana llego a Lima, pero mi abogado ya está viendo el tema legal del divorcio", manifestó Vega.

Alejandra: "Yo le zampé un beso a Said"

RECORDÓ QUE ELLA TOMÓ LA INICIATIVA Y ÉL SEÑALA QUE ES LA MUJER DE SUS SUEÑOS

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

A cinco días de casarse, Alejandra Baigorria y Said Palao se presentaron en el programa "Esta noche" y señalaron que se encuentran entusiasmados por su boda. Además, la rubia no pudo evitar emocionarse hasta las lágrimas y resaltó que hará su sueño realidad.

"Mi sueño siempre ha sido formar una familia y casarme, y si no lo hice hasta los 36 años es porque no quería equivocarme. Es mi felicidad. Cada uno elige su felicidad y cada uno es feliz a su manera", precisó Baigorria, quien reconoció que fue la que dio el primer paso para tener un acercamiento con Palao.

"Me dijeron que había una parrillada en la casa de los Palao y Said no estaba porque estaba durmiendo ni tampoco quería estar en la reunión. Pero lo convencen y al final termina sentado a mi lado. Empezamos a hablar, hubo química y cuando bajamos le zampé el beso. Él me correspondió", acotó.

Por su parte, Said Palao indicó que antes de iniciar una relación amorosa con Alejandra Baigorria no había pensado en casarse; sin embargo, la "Rubia de Gamarra" le hizo cambiar de opinión. "En un principio no era mi sueño. Tenía un ideal de tener una pareja, de formar una familia, pero sentía que no era necesario casarse para eso. Al conocer a Ale, me puso las cosas claras y le dije: 'Conozcámonos y si siento que las cosas van bien. Ale es la mujer de mis sueños y mi futura esposa", mencionó.





ojo al dato

Tras la boda, han anunciado que se irán de luna de miel por casi un mes recorriendo Europa y algunos países de Asia.



Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... **CAROLINA JARAMILLO,** viuda del cantante **PAUL "RUSSO" FLORES** le dedicó una emotiva canción para recordarlo, tras su penosa muerte por delincuentes... Además, la orquesta Armonía 10 retomó sus presentaciones en Europa donde viene haciendo una gira junto a **LESLIE SHAW...** La parejita **JEFFERSON FARFÁN** y **XIOMY KANASHIRO** siguen derrochando amor, pues el fin de semana se les vio cenando muy acaramelados en un exclusivo restaurante de La Molina... La actriz cómica **SUSAN CRISTAN, "LA PUCA",** viajó por Semana Santa a su natal Ayacucho y estuvo vendiendo jugos en el mercado central... La rubia **CLAUDIA SERPA** reapareció en el programa cómico **"JB EN ATV"** y en las redes sociales piden que se quede... Nos vamos, nos vemos mañana...

Larissa parcha a Martínez

MODELO AFIRMA QUE NUNCA TUVIERON UNA RELACIÓN



• "Novia del Mundial" tomará acciones legales por difamación.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La recordada "Novia del Mundial", Larissa Riquelme, negó haber tenido cualquier vínculo con el exfutbolista Roberto Martínez. Es más, señaló que él intentó sobrepasarse con ella y tomará acciones legales si es que realiza declaraciones que afecten su buen nombre.

La modelo paraguaya lanzó un comunicado dando estos detalles, tras enterarse de que Roberto Martínez la menciona en la entrevista que ofreció al podcast "Enfocados" que conducen Jefferson Farfán y Roberto Guizasola.

"Una vez yo salí con Larissa Riquelme... la flaca me va a matar", señaló Martínez en la promoción del podcast.

Tras esto, Larissa Riquelme aclaró: "Ante las reiteradas mentiras del exjugador peruano Roberto Martínez, me veo en la obligación de aclarar públicamente, una vez más, que jamás mantuve ningún tipo de relación con él. Coincidimos únicamente en dos eventos en Perú, y en uno de ellos, intentó sobrepasarse conmigo de manera totalmente inapropiada. Esa situación fue incómoda y desagradable, y lo enfrenté en el momento como correspondía", sostuvo.

Luego, añadió: "Esta insistencia por querer relacionarse conmigo públicamente no solo es falsa, sino que constituye una clara difamación. Estoy en contacto con un abogado en Perú para tomar las acciones legales correspondientes, porque ya no se trata solo de proteger mi imagen, sino de frenar a una persona que está abusando de su acceso a los medios para construir un relato que nunca existió", sostuvo.

ojo al dato

La modelo paraguaya alcanzó fama mundial durante la Copa del Mundo del 2010, desarrollada en Sudáfrica alentando a su selección.

• ROBERTO MARTÍNEZ
EXFUTBOLISTA

NIEGAN ATAQUES A YAHAIRA

La orquesta "La timba caliente", que hizo un videoclip con Jefferson Farfán emitió un comunicado aclarando que su canción "Amá Charo" no está dirigida a Yahaira Plasencia.

GIULIANA ENTIERRA A MARYTO

La cumbiambera Giuliana Rengifo se ríe de las declaraciones de Maryto y señaló que los mentirosos nunca cambian; pues dijo que tiene pruebas de que la buscaba para pedirle disculpas.



AMISTAD SOLTERA
Responsable y estable desea conocer a chicas solteras entre 21 y 29 años, con posibilidad de una relación seria.
917 744 576

MUCHACHO TIERNO
Joven de 29 años, sin hijos y con ganas de algo bonito, busca chica de 20 a 35 años, tierna, comprensiva y con buena vibra.
cayli_aries@hotmail.com

PROFESIONAL SOLTERO
Deportista emprendedor, con pequeño negocio, está abierto a conocer dama de 25 a 40 años para entregarle todo su amor.
967 089 370

ERMITAÑO DIVERTIDO
Hombre tranquilo y divertido, con pequeños proyectos, dispuesto a compartir su vida con dama sincera de 30 a 45 años.
936 635 546

Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

EL HORÓSCOPO

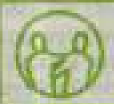




POR AMATISTA
996288415



ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Su capacidad profesional será puesta a dura prueba con ciertas situaciones hoy. Confíe en su capacidad y deje atrás a la competencia.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
La noche de hoy será ideal para salir con la pareja y disfrutar de lugares donde ya habían estado antes. El gasto extra está justificado.



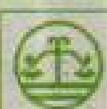
GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Llegará a sus oídos una situación complicada que implica a alguien cercano en el trabajo. Administra la información cuidadosamente.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
No tenga repentinos cambios de opinión por tratar de quedar bien con todos. Manténgase firme en sus determinaciones.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
La línea entre lo correcto e incorrecto suele ser bastante delgada. Determinaciones difíciles se acercan en el trabajo. Tenga cuidado.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Una vida completamente dedicada al trabajo es como una carrera a medio terminar. Haga tiempo para compartir con la persona amada.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Recibirá una insólita e inesperada propuesta que puede romper con su forma de trabajar desde hace años. Evalúela con cuidado.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Reconsidere algunas actitudes que está teniendo en la pareja. Presionar en exceso solo generará miedo y mal humor. Alerta.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
No ponga en entredicho cada acción o decisión de la pareja. El entendimiento y el diálogo son claves para la aceptación. Adelante.

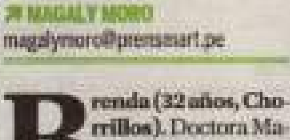


CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
No tema pedir ayuda a su pareja, incluso en asuntos donde ella se había manifestado en contra. Esto la hará sentirse parte de su vida.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Para ser tomado en serio, es necesario demostrar lo buen profesional que es. No escatime esfuerzo, muchos lo están observando.

PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Deje sus dudas de lado y aborde de una vez ese problema laboral que ha venido postergando. Que nadie lo detenga esta vez. Suerte.



MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Estoy saliendo con un chibolo

Brenda (32 años, Chorrillos). Doctora Magaly Moro, gracias por tomarse el tiempo de leer y publicar mi carta. Espero que su consejo pueda ayudarme a tomar una buena decisión.

Me siento realizada a nivel profesional y creo que ha llegado el momento de cumplir uno de mis más grandes sueños: ser mamá. Estoy preparada física, económica y psicológicamente para tener hijos.

El tema es que hay que buscar al padre. Yo esperaba conocer a un hombre profesional, con trabajo estable y que también esté entre sus planes tener hijos. Sin embargo, nunca me imaginé que me enamoraría de un chico 7 años menor que yo.

Conocí a Rodrigo en el cumpleaños de mi mejor amiga. Él es fotógrafo y trabaja de forma independiente.

Al principio lo tomé como una diversión. Como dice el dicho: diviértete con el equivocado hasta que llegue el indicado. La química entre los dos es muy intensa y no sé si es por su juventud, pero en la intimidad realmente la pasamos genial.

El problema es que Rodrigo aún no tiene en sus planes ser papá, no al menos por ahora. En cambio, yo me siento preparada para la maternidad; además, estoy en la edad justa para quedar embarazada sin complicaciones.

Aunque siento que Rodrigo sería un buen papá, tiene 25 años y aún le falta mucho por vivir, la paternidad a esa edad truncaría sus planes. Pero tampoco puedo esperar hasta que él esté preparado. Realmente estoy enamorada de él, pero siento que no estamos en el mismo tiempo. ¿Qué hago?

ojo al consejo

Querida Brenda, si realmente estás enamorada de Rodrigo, sé sincera con él y cuéntale tus planes de formar una familia. Quién sabe y te sorprendes con lo que te diga. Ahora, si definitivamente él no quiere tener hijos por ahora y tú sí, te toca terminar esa relación y cada uno tomar su camino para hacer realidad sus planes personales. Suerte.

CONSEJO SENTIMENTAL



¿QUÉ ES EL SEXTING Y PARA QUÉ SIRVE?

El sexting puede parecer similar a los mensajes de texto, pero con matices más sensuales. El acto del sexting va más allá de enviar unos cuantos emojis y un lenguaje gráfico entre la pareja. Su práctica eleva la intimidad en la relación.

LOS DOS DEBEN ENVIAR LOS MENSAJES

El sexting debe ser un juego de ida y vuelta; es decir, ambos miembros de la pareja deben estar de acuerdo en escribirse ese tipo de mensajes. El sexting puede resultar desagradable cuando no es deseado.

PREPARAR AMBIENTE PARA LA INTIMIDAD

Crear una atmósfera relajada es fundamental para disfrutar de la intimidad, cuanto más cómodos se sientan usted y su pareja, más fácil será para los dos pasar un buen rato. Las parejas que toman tiempo para preparar el ambiente están más satisfechas.

¿QUÉ SIGNIFICA?

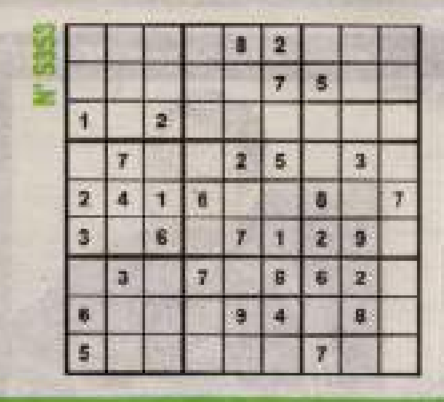
RECÓNDITO
Que es oculto o se encuentra en un lugar apartado.
SINÓNIMOS: escondido, oculto, remoto.
ANTÓNIMOS: accesible, visible, evidente.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N° 5353



				8	2			
					7	5		
1		2						
	7			2	5		3	
2	4	1	6			8		7
3		6		7	1	2	9	
	3		7		8	6	2	
6				9	4		8	
5						7		

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5352

5	3	7	6	8	4	2	1	9
9	6	2	1	3	7	5	8	4
8	1	4	9	5	2	3	7	6
3	4	6	8	9	1	7	2	5
1	5	9	7	2	3	4	6	8
2	7	8	4	6	5	9	3	1
7	9	5	3	1	8	6	4	2
4	2	1	5	7	6	8	9	3
6	8	3	2	4	9	1	5	7

PUPILETRAS

```
H S E T N O M A T L A S Z U S G K Q J D G W O B
H J R Q K I R O E T K T E U A A A P G Y L I I E
A Q N N W C N A E Z M D Y R S Z M O S Q U I T O
H F H T I A S K C V J J R E O V Z A G I M R O H
C R K A B C A F V A O A G W C R L W D T I E F G
A H U A L B V V S M P W Y F I A I N Y V L M A P
R L T Z E S X K U A O Y K X G D B E S E I A T U
A A Q J X E Y B T R E S C X A E E P T H K R I L
C N A E W R E A E Z U B C H R S L U A C F I M G
U G Z C O L E O P T E R O A R C U L A N W P R A
C O A E S C A R A B A J O L A O L G V I O O E W
X S N J G V J R H M A N T I S R A O I H J S T C
M T C A L L I L O P C Y T H Z P W N S C O A T T
O A U G R I L L O G H T O C U I G Y P I I C L H
K A D S B S E I P M E I C D H O Y G A N P B D B
J P O Q U I R O N O M I D O F N K S V F O H R Q
```

CLAVES DEL DÍA

TEMA: INSECTOS

ABEJA
MOSQUITO
HORMIGA
MARIPOSA
MOSCA
ESCARABAJO
GRILLO
LIBÉLULA
MANTIS
CUCARACHA
TERMITA
CHINCHE
PULGA
LANGOSTA
SALTAMONTES
AVISPA
COLEÓPTERO
ZANCUDO
POLILLA
TÁBANO
PIOJO
GARRAPATA
CIEMPIÉS
ESCORPIÓN
PULGÓN
ÁCARO
QUIRONÓMIDO
CIGARRA

SOLUCIÓN PUPILETRAS

SOLUCIÓN ANTERIOR



ojo
www.ojo.pe
Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Paracas N° 530 - tercer piso, Pueblo Libre, Lima, Perú.

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores. Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 95-0778. Redacción: 711-0100. Impreso en los talleres gráficos de Empresa Editora El Comercio S.A., Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima, Perú.



REFRÁN: LA PRISA TRAE ERRORES.

Significado: Hacer algo con demasiada rapidez puede provocar errores y desperdiciar tiempo, esfuerzo y materiales.

DEPORTES

cataujo@hotmail.com / N° 6597

REFRÁN



COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magister en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

¿LA DIETA KETO ES TAN BUENA COMO DICEN?

➔ Un estudio publicado en Nutrients (2025) comparó la dieta keto con otras dietas bajas en calorías. Sus resultados muestran que la keto puede ayudar a perder peso más rápidamente, especialmente durante las primeras semanas (hasta 4,5 kg), debido a la pérdida de agua y la reducción del apetito. Además, mejora el control de la glucosa, la sensibilidad a la insulina y disminuye la inflamación en personas con obesidad o diabetes tipo 2.

➔ Pero no todo es positivo: la dieta keto ocupó apenas el puesto 25 en el ranking de mejores dietas generales en 2024. ¿La razón? Mal diseñada, puede basarse en productos ultraprocesados bajos en carbohidratos pero poco nutritivos. Además, no resulta fácil de mantener a largo plazo y puede provocar efectos adversos como dolor de cabeza, estreñimiento o fatiga.

➔ En conclusión, aunque la keto funciona, no es mágica. Como toda dieta, requiere planificación, balance y seguimiento adecuado para ser realmente eficaz.

